

## کسب فضای ذهنی

۱۰ دقیقه مراقبه روزانه می تواند

تغییرات شگرفی ایجاد کند

# فهرست

۷	.....مقدمه
۴۳	.....رویکرد
۸۵	.....تمرین
۱۱۵	.....یکپارچه‌سازی
۱۷۷	.....عملی کردن
۱۹۳	.....ده پیشنهاد برای داشتن زندگی ذهن آگاهانه‌تر
۱۹۹	.....مثال‌هایی از مراجعان
۲۱۷	.....دفتر خاطرات روزانه (برای دورهٔ ده‌روزه)
۲۲۷	.....منابع
۲۳۱	.....واژه‌نامه انگلیسی به فارسی
۲۳۵	.....واژه‌نامه فارسی به انگلیسی
۲۳۹	.....دربارهٔ نویسنده

## مقدمه

دیگر از نیمه شب گذشته بود. بالای دیوار نشستم و پایین را نگاه کردم. درختان بلند کاج از داخل محوطه در تاریکی، من را به طور کامل می پوشاندند، اما من نمی توانستم در برابر این میل مقاومت کنم که برای آخرین بار برگردم و ببینم آیا من را دنبال کرده اند یا نه؟ چطور شد که به اینجا رسیدم؟ دوباره به پایین نگاه کردم. با پیاده رو بیش از ۱۲ فوت فاصله داشت. ممکن است آن قدر بلند به نظر نرسد، اما درحالی که روی یک جفت صندل نرم خود خم شده بودم و لباس شب به تن داشتم، فکر پریدن بر اندامم لرزه انداخت. من به چه فکر می کردم که صندل پوشیدم؟ وقتی در صومعه راه می رفتم آنها را به زیر شلوار فرومی کردم و سعی می کردم هیچ یک از راهبان دیگر را بیدار نکنم. من برای اندیشیدن به زندگی به صومعه رفته بودم و با وجود این درحالی که آماده می شدم به دنیا برگردم، دیوارهای آن را می سنجیدم و به صندل هایم فکر می کردم.

هرگز قرار نبود که این گونه باشد. من در گذشته در محیط هایی چالش برانگیزتر به عنوان یک راهب بودائی آموزش دیده بودم. اگرچه صومعه های دیگر برخورداردی گرم، مهربانانه و دلسوزانه را برای آنچه فقط می توان به عنوان یک زندگی چالش برانگیز و درعین حال سرشار از رضایتمندی توصیف کرد، به وجود آورده بودند؛ این یکی متفاوت بود. صومعه ای بودائی بود و مانند هیچ صومعه دیگری نبود. شب و روز محصور در محاصره دیوارهای سنگی بلند و بدون تماس با کسی در بیرون بود. گاهی اوقات بیشتر شبیه زندان شده بود. من به طور قطع جز خودم، کسی را برای سرزنش کردن نداشتم، به هر صورت من با اراده خودم به آنجا رفته بودم. فقط اینکه رهبانیت سستی با مافیا کمی متفاوت است. به طور معمول این طور نیست که شما به یک باره برای کل زندگی تان راهب شوید و هیچ راه برگشتی هم نباشد و تمام. در واقع، برعکس، صومعه های

بودائی به دلیل تحمل و عطوفت خود شناخته شده و مورد احترام هستند. بنابراین اینکه چگونه در نهایت یک تخته را روی یک دیوار ۱۲ فوتی قرار دادم تا از آنجا دور شوم واقعاً یک راز بود.

همه چیز از چند سال قبل آغاز شده بود، زمانی که من تصمیم گرفتم وسایل خود را ببندم و برای راهب شدن به آسیا بروم. من آن زمان در دانشگاه بودم و در رشته علوم ورزشی تحصیل می‌کردم. ممکن است به نظر برسد یک تغییر چشمگیر در سبک زندگی باشد، اما به نظرم رسید که یکی از ساده‌ترین تصمیماتی است که گرفته‌ام. به طور قابل توجهی، دوستان و خانواده‌ام نسبت به من کمی ترس داشتند و شاید فکر می‌کردند که ممکن است سرانجام عقلم را از دست بدهم، ولی در حال از من حمایت کردند. اگرچه در دانشگاه داستان شکل دیگری بود. سرپرست آن سال من [این فرد مسئول مراقبت های شبانه‌ی دانش آموزان است. این بدان معناست که مسائل مربوط به رفتار، حفاظت و رسیدگی همه در اختیار آنهاست]. با شنیدن خبر، پیشنهاد داد که ممکن است سفر برای رفتن به مطب یک پزشک و دریافت داروی پروزاک گزینه بهتری باشد. با وجود حسن نیت او، من نمی‌توانستم این فکر که او نکته‌ای را از دست می‌دهد، کنترل کنم. آیا او واقعاً فکر می‌کرد که من می‌خواهم خوشبختی و رضایتمندی را در یک بطری داروی تجویز شده پیدا کنم؟ همان طور که از دفتر کارش بیرون می‌رفتم، او گفت: «انندی تا آخر عمر از این تصمیم پشیمان خواهی شد.» همان طور که در آینده هم مشخص شد، از قضا یکی از بهترین تصمیماتی بود که گرفته‌ام.

اکنون ممکن است از خود پرسید که چه نوع فردی ناگهان تصمیم می‌گیرد روزی به آسیا برود و یک راهب بودائی شود؟ شاید شما یک دانشجو خود-درمانگر را تصور کنید که راه خود را گم کرده است یا «گونه‌ای خلاق» که مایل به عصیان در برابر یک جامعه مصرف‌گرا است؛ اما واقعیت در واقع بسیار دنیوی بود. در آن زمان من واقعاً با ذهنم دست و پنجه نرم کردم؛ اما من با تفکر بی‌پایان خودم، به روشی که شاید درک آن به سادگی امکان‌پذیر نباشد، مبارزه کردم. به نظر می‌رسید که ذهن من برای همیشه روشن است و مثل ماشین لباسشویی می‌چرخد و می‌چرخد. من برخی از افکارم را

دوست داشتم اما بسیاری از افکارم را دوست نداشتم. در مورد هیجان‌ها هم همین بود. انگار که «سر مشغول» کافی نیست، احساس می‌کردم که همیشه در حال نگرانی، ناکامی و اندوهگینی غیرضروری هستم. این موارد، سطوح خیلی عادی هیجان بودند، اما تمایل داشتمند هرازگاهی از کنترل خارج شوند و وقتی آن‌ها این کار را کردند، دیگر کاری از دست من برنمی‌آمد. به نظر می‌رسید که این هیجان‌ها من را مورد لطف قرار داده‌اند و تحت تأثیر و احاطه آنها قرار می‌گیرم. در یک روز خوب، همه چیز خوب بود؛ اما در یک روز بد، احساس می‌کردم سرم منفجر می‌شود.

با توجه به قدرت احساس، تمایل به تربیت ذهن هرگز از فکر من دور نبود. من نمی‌دانستم که چگونه این کار را به درستی انجام دهم، اما از همان سنین پایین با مراقبه ارتباط برقرار کردم و فهمیدم که مراقبه یک راه حل بالقوه را ارائه می‌دهد. حالا نمی‌خواهم شما فکر کنید که من نوعی کودک اعجوبه بوده‌ام و سال‌های نوجوانی خود را چهارزانو روی زمین نشسته‌ام، زیرا به طور قطع این طور نبود. من تا بیست و دو سالگی مطالعه مراقبه را به صورت تمام وقت انجام ندادم، اما اولین لحظه فضای ذهنی که در یازده سالگی تجربه کردم به طور قطع علامتی شد برای آنچه ممکن بود در آینده رخ دهد. دوست دارم بگویم که اشتیاق برای درک معنای زندگی بود که انگیزه من را برای ثبت نام در اولین کلاس مراقبه ایجاد کرد، اما واقعیت این است که من رفتم زیرا نمی‌خواستم احساس کنم که کنار گذاشته شده‌ام. پدر و مادرم تازه از هم جدا شده بودند و مادرم به دنبال راهی برای مقابله و کنار آمدن با این موضوع، در یک دوره شش هفته‌ای ثبت نام کرده بود. با توجه به رفتن خواهرم، پرسیدم که آیا من هم می‌توانم همراه با او بروم؟

حدس می‌زنم اولین باری که امتحان کردم شانس آوردم. من هیچ انتظاری نداشتم، بنابراین نمی‌توانستم نسبت به آنچه تجربه می‌کردم هیچ امید و ترسی داشته باشم. حتی در آن سن، سخت است که از تغییر در کیفیت ذهن - که مراقبه ایجاد می‌کرد - چشم‌پوشی کرد. من مطمئن نیستم که قبل از آن هرگز ذهن آرام را تجربه کرده باشم. من هرگز برای مدت زمان طولانی در یک مکان ننشسته بودم. مشکل البته این بود که دفعه بعد که من تجربه مشابهی را کسب نکردم، یا زمان بعد از آن، بسیار ناکام شدم. در

حقیقت، به نظر می‌رسید که هرچه بیشتر سعی می‌کردم آرام شوم، بیشتر از یک مکان آرامش دور می‌شوم بنابراین مراقبه من این‌گونه شروع شد که با ذهنم مبارزه می‌کردم و ناامیدتر می‌شدم.

وقتی به گذشته نگاه می‌کنم واقعاً چندان متعجب نیستم. رویکرد و دیدگاهی که من به قضیه داشتم کمی «دور از ذهن» است، اگر متوجه منظورم شده باشید. زبانی که استفاده می‌شد بیشتر متعلق به دهه ۱۹۶۰ بود تا ۱۹۸۰ و تعداد کلمات خارجی آن‌قدر زیاد بود که من عادت کرده بودم در کلاس‌ها توجهم را از دست می‌دادم. سپس یادآوری مداوم برای «استراحت مطلق» و «رهاسازی مطلق» وجود داشت. خوب، اگر من می‌دانستم چگونه «فقط استراحت کنم» و «فقط رها کنم»، در وهله اول آنجا نبودم و در نتیجه هر بار ۳۰ یا ۴۰ دقیقه آنجا نمی‌نشستم.

این تجربه به‌خوبی می‌توانست من را از مراقبه در طول زندگی دور کند. دیگر دلیلی برای حمایت از هدفم نداشتیم. خواهرم این کار را خسته‌کننده دانست و منصرف شد و مادر باوجود تمام تعهدات دیگر برای یافتن زمان تلاش کرد؛ اما در مورد حمایت‌های دوستان، نمی‌توانم تصور کنم که در مورد آن به چند نفر از هم‌کلاسی‌های مدرسه فکر می‌کردم. صبح روز بعد که وارد کلاس شدم، با سی دانش‌آموز روبه‌رو می‌شدم که روی میزهایشان با پای ضربدری نشسته‌اند و چشمانشان بسته است و با لبخندهای ضعیف و فروخورده‌ای سرود «اوم» را زمزمه می‌کنند. گرچه اکنون در این باره می‌خندم، اما در آن زمان من رنجیده شدم؛ بنابراین از آن به بعد دیگر هرگز آن را برای کسی ذکر نکردم و سرانجام آن را رها کردم. علاوه بر این، با ورود ورزش، دختران و نوشیدنی‌های زیر سن قانونی به صحنه، حتی تصور یافتن زمانی برای انجام مراقبه دشوار است.

ممکن است فکر کنید من به‌گونه‌ای تربیت شده‌ام که پذیرش مراقبه را به‌نوعی، آسان‌تر می‌کند. شاید شما من را به‌عنوان یک شخصیت غیرمعمول در مدرسه تصور کنید که با شلوار دم پا دور مدرسه پرسه می‌زند، موهایش را دم‌اسبی می‌بندد و عود استشمام می‌کند یا شاید تصویری از پدر و مادرم داشته باشید که با ون مخصوص کمپرسی VW مجهز به شاهدانه و گل‌های رنگ‌آمیزی شده از شاهدانه، به دنبال من در

مدرسه می‌آیند تا به خانه برویم. من این را می‌گویم زیرا فکر می‌کنم اینکه سریع نتیجه‌گیری کنیم، از کلیشه‌ها در مورد مراقبه استفاده کنیم و فکر کردن به اینکه این فقط برای نوع خاصی از افراد است، کار آسانی است؛ اما در حقیقت، من فکر می‌کنم در دوران نوجوانی به اندازه شما عادی بودم.

من به انجام مراقبه به صورت تفننی و تفریحی ادامه دادم تا اینکه در هجده سالگی یک بحران رخ داد، مجموعه‌ای از حوادث غم‌انگیز که در ادامه دوباره به آنها برمی‌گردم، که در نهایت به مراقبه اهمیتی داد که در گذشته هرگز نداشت. کنار آمدن با سوگ در هر سنی دشوار است. ما برای آن آموزش ندیده‌ایم، هیچ فرمولی برای آن وجود ندارد و بیشتر ما به بهترین شکل ممکن با آن کنار می‌آییم. این برای من به معنای این بود که تنها کاری را که می‌دانستم درست است انجام دهم، همه چیز را به درون خودم بریزم تا هرگز مجبور نباشم با احساس اندوه و فقدانیه که به شکل ناراحت‌کننده‌ای به آستانه تحمل من رسیده بود، روبه‌رو شوم.

اما مانند هر چیز دیگری در زندگی، هرچه بیشتر به چیزی فشار بیاورید، تنش بیشتری ایجاد می‌کنید؛ سرانجام این تنش باید راهی به بیرون پیدا کند. دو سال بعد سریع سپری شد و من خودم را در حال تحصیل در دانشگاه دیدم. سال اول گذشت و تصور اینکه زندگی چه چیز بیشتری برای ارائه دارد دشوار بود؛ اما بعد از آن تنش، آن احساساتی که بارها و بارها نادیده گرفته شده بودند، راه خود را برای خروج پیدا کردند. در ابتدا فقط ناراحت‌کننده بود، اما طولی نکشید که فهمیدم انگار هر یک با جنبه واحدی از زندگی من در تماس بود. ملاقات با رئیس سالم برای اطلاع دادن به وی که تصمیم به ترک دانشگاه و راهب شدن گرفته‌ام کمترین نگرانی من بود.

من به عنوان یک مسیحی بزرگ شده‌ام، اما تا وقتی که به نوجوانی رسیدم، هیچ ارتباط واقعی را با هیچ مذهب خاصی احساس نمی‌کردم. البته در طول سال‌ها چند کتاب خواننده بودم و یکی از دوستان خوب من اغلب در مورد فلسفه و روان‌شناسی بودیسم صحبت می‌کرد. حدس می‌زنم این مباحث چنان برای من جذاب بود که آن را به عنوان یک مذهب در نظر نمی‌گرفتم و داستان‌های مراقبه و راهبان و راهبه‌هایی که به طریقی بر ذهن تسلط داشته‌اند، بسیار جذاب به نظر می‌رسید، نه به اندازه یک شیوه زندگی،

بلکه به لحاظ نتیجه.

وقتی مردم از من می‌پرسند که چگونه راهب شدم، این سؤال به‌طور معمول با عباراتی مانند این جمله همراه می‌شود: «بنابراین، شما فقط از تپه بالا می‌روید، در را می‌کوبید و برای راهب شدن درخواست می‌کنید، درست است؟» و به همان اندازه که مضحک به نظر می‌رسد، عین همان کاری است که انجام می‌شود اما قبل از اینکه با اشتیاق چمدان خود را ببندید، باید اضافه کنم که کمی بیشتر از آن هم وجود دارد، از جمله چندین سال آموزش به‌عنوان یک فرد غیرروحانی و سپس آموزش تمام‌وقت به‌عنوان یک راهب تازه‌کار و سپس، با اجازه معلم خود، شما می‌توانید به‌طور کامل به‌عنوان یک راهب یا راهبه منصوب شوید.

به دلیل کم‌طاقتی‌ام برای یافتن معلم مناسب، ابتدا اغلب از یک صومعه به صومعه دیگر و از یک کشور به کشور دیگر نقل مکان می‌کردم. در آن زمان من در هند، نپال، تایلند، برمه، روسیه، لهستان، استرالیا و اسکاتلند زندگی می‌کردم، در این فرایند به بسیاری از کشورهای دیگر سفر می‌کردم، فن‌های جدیدی را یاد می‌گرفتم، هر بار آموخته‌های جدیدم را بر اساس آنچه در گذشته آموخته بودم بنا می‌کردم و تمام تلاشم را می‌کردم تا آن‌ها را در زندگی خود ادغام کنم. به استثنای قلعه دیواری که نزدیک بود از آنجا بپریم، در هر جایی که زندگی می‌کردم برای آموزش به‌طور کامل پذیرا، صمیمی و هدایتگر بودند و به خوشبختانه، سرانجام معلم یا گروه معلمین مناسب را پیدا کردم.

زندگی به‌عنوان یک راهب می‌تواند مشکل باشد، هرکسی «افراد کچل بالباس‌های دامن مانند» را جدی نمی‌گیرد و تلاش برای توضیح و ساده‌سازی مفهوم مراقبه برای مخاطبان سکولار درحالی‌که لباس راهب را به تن داری، که در واقع این همان نحوه کار من است، می‌تواند پیام‌های بسیار ناهماهنگی داشته باشد. اگر شما در یک جامعه صومعه‌نشین زندگی کنید یا کنج عزلت پیشه گیرید، یعنی جایی که مردم اطراف شما سادگی لباس‌های راهبان را درک می‌کنند، این یک چیز است؛ اما وقتی در یک شهر زندگی می‌کنید بحث کمی فرق می‌کند. هرچه بیشتر در مورد مزایای مراقبه با مردم صحبت می‌کردم، بیشتر می‌فهمیدم که بسیاری از افراد مایوسانه می‌خواهند راهی برای آرامش پیدا کنند، اما از عنصر مذهبی که لباس‌ها به‌طور خودکار بر آن دلالت می‌کنند



ناراحت هستند. آن‌ها به سادگی می‌خواستند راهی برای کنار آمدن با زندگی، کنار آمدن با استرس، در کار خود، زندگی شخصی و در ذهن‌هایشان پیدا کنند. آن‌ها می‌خواستند حس گشودگی را، یعنی احساس شعف از زنده‌بودن به معنای واقعی کلمه که از کودکی به یاد داشتند، به دست آورند. آن‌ها نه به دنبال روشنگری معنوی بودند و نه به درمان نیاز داشتند. آن‌ها فقط می‌خواستند بدانند که وقتی از محل کار به خانه برگشتند، چگونه شب راحت بخوابند، چگونه روابط خود را بهبود بخشند، چگونه کمتر احساس اضطراب، غم یا خشم کنند.

مردم می‌خواستند بدانند که چگونه امیال خود را کنترل کنند، اعتیاد خود را کنار بگذارند و اندکی دید گسترده‌تری نسبت به زندگی داشته باشند؛ اما بیشتر از همه آن‌ها می‌خواستند بدانند که چگونه با این احساس ناخوشایند مقابله کنند که همه چیز آن‌طور که باید و شاید نبوده است، این احساس که زندگی باید بیش از این باشد. ادغام مراقبه در زندگی روزمره کلید تصمیم‌من برای پایان راهب بودن و در عوض، زندگی به‌عنوان یک فرد غیرروحانی بود.

من راهبی بسیار خجالتی شدم. بخشی از این امر به شیوه زندگی درونگرایانه من برمی‌گشت، اما یک عامل به همان اندازه مهم، واضح‌تر دیدن شرایط ذهن خودم بود که باعث می‌شد ذهنم کمی در معرض دید و تا حدودی بدون دفاع قرار بگیرد و این موضوعی بود که من بسیار علاقه‌مند به پرداختن به آن بودم. من همچنین مشتاق بودم که به این واقعیت پردازم که بسیار بی‌تحرک و منفعل شده بودم. قبل از هرگونه آموزش رهبانی، من از نظر جسمی فوق‌العاده بودم و با این حال گویا به مدت ده سال از بهترین سال‌های عمرم متوقف شد. روزی با یکی از دوستانم در این باره صحبت کردم، به این موضوع اشاره کرد که یک همکلاسی قدیمی‌اش در سیرک ایالتی مسکو در حال آموزش است. از آنجاکه می‌دانست من یک ژانگولر مشتاق هستم و در گذشته ژیمناستیک زیاد کار کرده‌ام، فکر کرد این ممکن است چیزی باشد که ارزش بررسی کردن دارد. طولی نکشید که من دروس خصوصی داشتم و به تدریج به آنها علاقه‌مند می‌شدم. در یکی از این درس‌ها بود که استادم از من پرسید آیا من در مورد مدرک هنرهای سیرک که در لندن وجود دارد چیزی می‌دانم؟ بله درست خواندید، یک مدرک

دانشگاهی در هنرهای سیرک، به طور جدی، نمی‌توانید آن را تصور کنید! من چند پرسش آزمایشی را آغاز کردم و به طور حتم این مدرک واقعاً وجود داشت. تقاضا برای مکان‌های ارائه‌دهنده این دوره به طور شگفت‌انگیزی بالا بود (بیا بید صادق باشیم، چه کسی می‌خواهد فیزیک اتمی بخواند وقتی بتوانید تمام روز مانند میمون روی یک دوزنقه بچرخید؟)، بنابراین در ظاهر، شانس من خیلی بالا به نظر نمی‌رسید؛ اما عصر یک روز دیروقت ایمیلی دریافت کردم مبنی بر اینکه جایگاهی مشروط به من پیشنهاد شده است، به این شرط که من توافق کنم که یک سلب مسئولیت را امضا کنم که بدون هیچ‌گونه قطعیت و دلیلی می‌گویم من پیرم، احتمال دارد به خودم آسیب بزنم و باید خودم تک‌نفره مسئولیت کامل این واقیعت را به عهده بگیرم. پیری در سن سی و دو سالگی؟ چه کسی این‌گونه فکر می‌کند؟

اگرچه ممکن است گذار از راهب به دلقک خیلی آشکار نباشد، اما شاید همان ابتدا که به چشم‌انمن نگاه می‌کنند، متوجه یکسری از شباهت‌ها بشوند. به من ثابت شد که استفاده از آگاهی لحظه‌به‌لحظه در فعالیت‌های بدنی از آنچه تصور می‌کردم، بسیار مهم‌تر است. به یک عمل سیرک فکر کنید، چه ژانگولر بازی، چه طناب زنی، چه حرکات آکروباتیک یا دوزنقه، همه آن‌ها به تعادلی در تمرکز و آرامش کامل نیاز دارند. اگر خیلی سخت تلاش کنید اشتباه می‌کنید و اگر به اندازه کافی تلاش نکنید، زمین می‌خورید یا می‌لغزید.

یکی از چالش‌برانگیزترین جنبه‌های آموزش در سیرک این بود که دائماً از اکثر ما می‌خواستند که هرروزه از مناطق امن و راحت خود خارج شویم. مفهوم نفس در این روند کاملاً درگیر می‌شود و ما تشویق می‌شویم که در تمام طول زندگی کمتر خودمان را جدی بگیریم. جالب است که این بسیار شبیه به آموزش در صومعه است، جایی که من بودن نیز به چالش کشیده می‌شود. در کارگاه‌های دلقک‌سازی (هنوز حتی گفتن آن باحالتی جدی دشوار است) ما را تشویق می‌کردند که با اعتماد به اینکه ممکن بود شکست بخوریم، از خود فردی احمق بسازیم، ریسک کنیم و همه چیز را امتحان کنیم. ما در هر صورت بدون هیچ ابزاری به صحنه اعزام می‌شدیم و به ما دستور داده می‌شد که چه کاری انجام دهیم؛ و در آن لحظه‌ها چیزی جز سکوت وجود نداشت و جایی

برای فرار نبود. اگر فکر کردن روی آن خیلی طولانی می‌شد، معلم به راحتی طبل می‌زد تا نشان دهد کار ما تمام شده است و ما را از صحنه خارج می‌کرد. در چنین شرایطی دیگر جایی برای شوخ‌طبعی هوشمندانه هم نبود. این نیاز به یک حضور و صداقت بی‌رحمانه دارد که چیزی را بیرون بریزی یا بروز دهی و ببینی چه اتفاقی می‌افتد. گاهی اوقات الهام‌بخش و هیجان‌انگیز بود، گاهی هم دردناک و در نتیجه تحقیرآمیز؛ اما به نوعی اهمیتی نداشت. تنها چیزی که اهمیت داشت این بود که روی صحنه بروید و آن کار را انجام دهید، به آن فکر نکنید، نگران نباشید که دیگران چه فکر می‌کنند، حتی به نتیجه خاصی وابسته نباشید، فقط آن را انجام دهید.

غالباً در زندگی چنان درگیر تجزیه و تحلیل نتایج احتمالی می‌شویم که به طور جدی فرصت‌ها را از دست می‌دهیم. به طور قطع، بعضی از موارد نیاز به بررسی دقیق دارند، اما هرچه بیشتر ذهن آگاهانه زندگی کنیم، بیشتر احساس می‌کنیم که چه چیزی درست است. مهم نیست اگر این احساسات را به صورت احساس درونی، شهودی، هدایت‌شده یا از پیش خود درست بپندارید؛ در هر حال این می‌تواند یک کشف فوق‌العاده‌ری بخش باشد.

## تأسیس Headspace

[headspace به معنای فضای خالی ایجادشده در ذهن است. این نام برگرفته از فلسفه درمان‌های موج سوم است، در این درمان‌ها اعتقاد بر این است که باید ظرفیت ذهنی افراد را گسترش دهیم تا افکار به آن فشار نیاورند و بدون دغدغه در ذهن گردش کنند.] آموزش مراقبه چیزی بود که مدت‌ها مشتاقانه آن را احساس می‌کردم، اما همچنین احساس وظیفه خاصی می‌کردم که مراقبت و توجه به جزئیاتی را که معلمان خودم به من داده‌اند، منتقل کنم. وقتی شیوه تدریس مراقبه را اینجا در انگلیس دیدم، گاهی اوقات باعث تعجب من می‌شد که هرکسی می‌تواند در هر شرایطی از آن بهره‌مند شود. درحالی‌که انتقال مراقبه از شرق به غرب با دقت و حساسیت زیادی توسط راهبان و راهبه‌های سنت‌های معنوی انجام می‌شده است، در دنیای سکولار این کار به همان شیوه‌ای انجام می‌شود که ما همه کارهای دیگر را انجام می‌دهیم، عجولانه. به نظر می‌رسد که ما به راحتی نمی‌توانیم لحظه‌ای بیشتر صبر کنیم تا یک ذهن آرام را

تجربه کنیم؛ بنابراین این فن‌ها به صورت جداگانه و بدون هیچ زمینه‌ای استخراج شدند. این امر یادگیری آنها را تقریباً غیرممکن می‌کرد. چند نفر را می‌شناسید که مراقبه را امتحان کرده‌اند اما آن را کنار گذاشته‌اند؟ از این بدتر، چند نفر را می‌شناسید که هرگز حتی آن را امتحان نکرده‌اند زیرا فکر می‌کنند در این کار مهارت ندارند؟ اما بدون دانستن این که مراقبه در اصل چیست، بدون این که دستورالعمل‌ها و راهنمایی‌های اساسی در مورد چگونگی کسب بهترین فن‌ها به شما داده شود، چگونه ممکن است مؤثر باشد؟

همان‌طور که به زودی خواهید فهمید، تمرین مراقبه چیزی فراتر از نشستن روزانه برای یک دوره مشخص است. اگرچه ممکن است یک مؤلفه اصلی باشد، اما تنها بخشی از سیستم گسترده‌تر آموزش ذهن است که شامل سه جنبه مجزا است. هر جنبه به یک اندازه مهم است و برای اینکه بتوانید کمی از مراقبه خود فراتر بروید، دو جنبه دیگر نیز باید یاد گرفته شوند.

به طور سنتی، ابتدا به دانشجویان مراقبه آموزش داده می‌شد که چگونه به این فن نزدیک شوند، سپس چگونه آن را تمرین کنند و سرانجام یاد می‌گرفتند که چگونه این فن‌ها را در زندگی روزمره خود ادغام کنند.

با هدف ارائه مراقبه به عنوان بخشی از این سیستم گسترده‌تر آموزش و تربیت ذهن، Headspace رسماً در سال ۲۰۱۰ راه‌اندازی شد. ایده ساده‌ای بود: بیان مراقبه به زبانی قابل فهم تا آن را برای زندگی روزمره مدرن در دسترس و مرتبط سازد. هیچ چیز احمقانه‌ای، هیچ چیز حواس‌پرت کننده‌ای نبود، فقط ابزارهای صحیح و قابل استفاده‌ای که مردم بتوانند برای به دست آوردن فاصله‌گیری از ذهن به کار بگیرند. ایده همچنین این بود که مردم هرچه بیشتر مراقبه را امتحان کنند، نه در این حد که فقط در مورد آن مطالعه کنند، بلکه واقعاً دست به عمل بزنند. بی‌تردید زمانی فرا خواهد رسید که نشستن برای انجام فضای ذهنی به مدت ده دقیقه در روز چیزی غیر معمول‌تر از پیاده‌روی نباشد. ده، پانزده سال پیش، گفتن کلمه یوگا بدون اینکه مردم آن را مورد تمسخر و استهزاء قرار دهند ممکن نبود، اما با این حال، در زمان فعلی رفتن به باشگاه برای شرکت در یک کلاس یوگا از رفتن به آنجا برای انجام ایروبیک عجیب‌تر نیست.

اگرچه برای تحقق بخشیدن به پروژه سال‌ها تحقیق، برنامه‌ریزی و توسعه صرف شد، اما از نظر تاریخچه، این فن‌ها یک چشم بر هم زدن است. اینها تمرینات مراقبه‌ای هستند که طی هزاران سال از معلمی به دانش‌آموزی دیگر منتقل شده است. در دنیای تازگی، هوس و مُد، چیزی بسیار اطمینان‌بخش در مورد اصالت وجود دارد. این اصالت بود که به من اجازه داد در کنار پزشکان کار کنم و در منطبق سازی فن‌های فضای ذهنی برای استفاده در پزشکی همکاری کنم. همان اصالت بود که به من اجازه داد در یک کار خصوصی به عنوان یک مشاور ذهن آگاهی بالینی شروع به کار کنم، جایی که در طی سال‌ها من مراجعانی را دیده‌ام که از بی‌خوابی، ناتوانی جنسی و هر چیز دیگری رنج می‌بردند.

بنابراین بالای دیوار که بودم، نگاه آخر را به پشت سرم انداختم و پریدم. متأسف شدم که از این طریق صومعه را ترک می‌کنم اما وقتی به گذشته می‌نگرم، از اینکه به صومعه رفتم پشیمان نیستم. هر صومعه یا مرکز بازآموزی و مراقبه‌ای که تا به حال در آن زندگی کرده‌ام یا از آن بازدید کرده‌ام چیزی به من یاد داده است. در واقع، طی سال‌های گذشته من این امتیاز و خوش‌شانسی را داشتم که با برخی از معلمان باورنکردنی و استادان مراقبه به معنای واقعی کلمه، درس خوانده‌ام. اگر خردی در این صفحات یافت شود، به طور کامل به آنها [استادان و معلمان] برمی‌گردد. نگاه شخصی من این است که قوی‌ترین صلاحیت من برای نوشتن این کتاب این هست که در طول راه تقریباً همه اشتباهات ممکن را در آموزش مراقبه خود مرتکب شده‌ام و بنابراین امیدوارم بتوانم به شما کمک کنم تا از انجام خطاهای مشابه من خودداری کنید. این به این معنی است که شما در مورد چگونگی بهتر رسیدن به مراقبه، چگونگی بهترین تمرین برای مراقبه و چگونگی بهتر ادغام کردن مراقبه در بقیه زندگی مشاوره دریافت می‌کنید. همراه داشتن نقشه یک چیز است، داشتن شخصی که راه را به شما نشان دهد مسئله‌ای دیگر است.

## **چگونه می‌توان از این کتاب بیشترین بهره را گرفت؟**

مراقبه یک مهارت فوق‌العاده با پتانسیل ایجاد تغییر در زندگی است، اما نحوه استفاده از این مهارت به خود شما بستگی دارد. با افزایش پوشش‌دهی روزافزون مراقبه و ذهن‌آگاهی در رسانه‌ها، به نظر می‌رسد بسیاری از افراد در تعریف هدف آن عجله

دارند؛ اما حقیقت این است که شما هدف را با تصمیم‌گیری در مورد نحوه استفاده از آن تعیین می‌کنید. وقتی دوچرخه‌سواری را یاد گرفتید، اطمینان دارم که به شما به سادگی نشان داده شده است که چگونه دوچرخه‌سواری کنید، نه اینکه چگونه باید از این توانایی استفاده کنید. بعضی برای رفت و آمد از دوچرخه استفاده می‌کنند، بعضی دیگر برای معاشرت با دوستانشان و برای تعداد کمی دوچرخه‌سواری حتی ممکن است به یک حرفه تبدیل شود؛ اما مهارت توانایی ماندن در زمین برای هر سه گروه یکسان است؛ بنابراین درحالی که ممکن است شخص دیگری به شما آموزش داده باشد که چگونه دوچرخه‌سواری کنید، شما تعریف می‌کنید که دوچرخه‌سواری برای شما چه معنایی دارد، چگونه از آن استفاده می‌کنید و چگونه با سبک زندگی شما تناسب یافته است؛ و همین مطالب در مورد مهارت مراقبه نیز صدق می‌کند. این می‌تواند در هر جنبه از زندگی اعمال شود و ارزش آن تنها به اندازه‌ای که به آن بها دهید تعیین می‌شود.

برای به دست آوردن بهترین نتیجه از این کتاب و در نتیجه بسیاری از مزایای مراقبه، نیازی نیست که فقط یک قسمت از زندگی خود را انتخاب کنید که دوست دارید روی آن تمرکز کنید. به هر حال حداقل در ابتدا این گونه نیست. مراقبه بسیار گسترده‌تر از آن است و ویژگی‌های حاصل از آن ناگزیر بر مناطقی از زندگی که بیشتر به آن نیاز دارد تأثیر می‌گذارد. باین حال، دانستن این که دیگران چگونه از مراقبه استفاده می‌کنند، برای درک کامل توان بالقوه مراقبه، مفید است. از نظر بسیاری، مراقبه شکست دهنده استرس و آسپیرینی برای ذهن است. به طور خلاصه، به نوعی روشی برای به دست آوردن مقداری فضای ذهنی در زندگی روزانه است. برای برخی، این پایه و اساس یک رویکرد گسترده‌تر به ذهن‌آگاهی است، فرصتی برای تماس با اساس چیزی که به معنی حضور داشتن و در لحظه بودن در طول روز است. برای دیگران، این ممکن است بخشی از یک برنامه توسعه شخصی به سمت ثبات هیجانی بیشتر باشد، یا در نوعی مسیر معنوی ادغام شود؛ و سپس کسانی هستند که به عنوان راهی برای بهبود روابط خود با پارتنر، والدین، فرزندان، دوستان و همکاران به مراقبه روی می‌آورند.

مراقبه همچنین به روش‌های بسیار خاص تری مورد استفاده قرار می‌گیرد. از زمانی که

انستیتوی ملی ارتقاء بالینی انگلستان (NICE) استفاده از مراقبه (همان ذهن‌آگاهی را که در دنیای پزشکی شناخته شده است) تأیید کرد، برای درمان طیف وسیعی از علائم سلامتی مرتبط با استرس استفاده می‌شود. این موارد شامل اضطراب مزمن، افسردگی، خشم، اعتیاد، رفتار اجباری، بی‌خوابی، تنش عضلانی، اختلال عملکرد جنسی و سندرم پیش از قاعدگی می‌شود، اما به‌هیچ‌وجه محدود به این موارد نیست.

اما دور از دنیای پزشکی، هنوز هم بانگیزه هدف قرار دادن یک جنبه خاص از زندگی، بسیاری از افراد می‌توانند برای اینکه در یک رشته خاص، شغل، سرگرمی یا ورزش امتیاز بیشتری کسب کنند (گروه المپیک ایالات متحده مثال خوبی است)، از مراقبه استفاده کنند. سرانجام، با گسترش مرزهای تصویرسازی، مراقبه حتی توسط تفنگداران دریایی ایالات متحده انجام شده است تا آنها در خط مقدم بیشتر متمرکز باشند و کارآمدتر عمل کنند.

## مراقبه و ذهن

ممکن است غیرقابل تصور به نظر برسد که مراقبه می‌تواند چنین دامنه وسیعی از فواید را داشته باشد؛ اما اگر در مورد آن فکر کنید، هر کاری که ذهن شما را درگیر کند، از مراقبه بهره‌مند می‌شود. این کار مانند تنظیم دقیق هارد دیسک کامپیوتر است؛ آیا کاری انجام می‌شود که شامل استفاده از ذهن شما نشود؟ با توجه به نقش اساسی ذهن در زندگی ما، قابل توجه است که چرا این انقلاب مراقبه زودتر اتفاق نیفتاده است. ما در مورد تمرین دادن بدن خود خیلی فکر نمی‌کنیم (البته اکثر اوقات) [و آن را مرتب انجام می‌دهیم] اما [به فکر تمرین ذهن نیستیم و] بهزیستی ذهن کاهش می‌یابد. این اتفاق به این دلیل است که هیچ‌کس نمی‌تواند ذهن را ببیند. واقعیت این است که تمام وجود ما از طریق ذهن تجربه می‌شود. ما برای احساس خوشبختی و رضایت از زندگی و روابط مثبت با دیگران به آن وابسته هستیم؛ بنابراین هرروز چند دقیقه بیرون رفتن برای آموزش و نگهداری از آن بسیار عاقلانه است.